



Die Basics

* Im Trend: Marke Eigenanbau	8
* Selbstbestimmt: Was und wie viel?	10
* Alles im Blick: Nutzgärten planen	12
* Welche Arten, welche Sorten?	14
* Grundausstattung für Selbstversorger	16
* Wanted: Was Pflanzen brauchen	18
* Powerfood: Kompost als Dünger	20
* Perfektes Timing: Ernte nach Plan	22
* Eins nach dem anderen: Die Fruchtfolge	24
* Multikulti: Mischkultur im Gemüsebeet	26
* Ausgetrickst: Gegen Wind und Wetter	28
* Raubritter Siebenpunkt & Co.	30
* Im Einklang mit der Natur	32
* Urban Gardening	36



r	ühling	39
	* Einsteigerbeete für Selbstversorger	4(
	* Schritt für Schritt: Beete anlegen	42
	* Hoch- und Hügelbeete	44
	* So klappt die Aussaat	46
	* Schritt für Schritt: Aussäen in Töpfen & im Beet	48
	* Für Ungeduldige: Setzlinge	50
	* Sattmacher: Kartoffeln	52
	* Salate: Allroundtalente für Selbstversorger	54
	* Salat, Salat!	56
	* Jedes Böhnchen Hülsenfrüchte	58
	* Blattgemüse und Rüben	60
	* Für jeden Geschmack ist etwas dabei	62
	* Ganz schön tiefgründig: Wurzelgemüse	64
	* Wurzelgemüse	66
	* Jetzt stecken, später ernten: Zwiebeln	68
	* Zwiebeln, Knoblauch & Co.	70
	* Unkraut? Das kann raus!	72
	* Süße Früchtchen: Erdbeeren	74
	* Es summt und summt: Bienen	76
30	mmer	79
	* Tomaten, Paprika & Co.	80
	* Was für Früchtchen!	82
	* Fitnesskur für gesundes Wachstum	84
	* Schritt für Schritt: Brennnesseljauche	86
	* Kannenschleppen oder Schlauchziehen?	88
	* Kräuter, Kräuter	90
	* Kräuter: Aromatherapie inklusive	92
	March Craus - Pilz und Laus	0/

96

* Beerenfrüchtchen







DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert auf einen nachhaltigen Umgang mit der Natur im eigenen Garten. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps von Experten in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.





		沙
at-, Pflanz- und Erntekalender	136	

Aussaat-, Pflanz- und Erntekalender	136
Adressen und Literatur	138
Register	140
Impressum	144
	Adressen und Literatur Register





DIE BASIGS

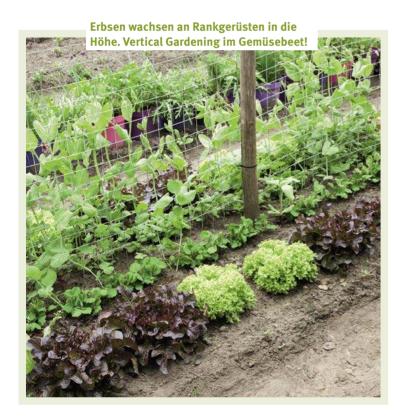
SELBSTVERSORGUNG? MIT OBST UND GEMÜSE? DAS GEHT? JA KLAR! UND ES IST AUCH ÜBERHAUPT NICHT SO SCHWER UND KOMPLIZIERT, WIE ES SICH ZUNÄCHST EINMAL ANHÖRT. AUSGESTATTET MIT EIN PAAR BASISINFOS, DEM RICHTIGEN WERKZEUG, DEN PASSENDEN PFLANZENSORTEN UND NATÜRLICH EINEM KLEINEN GARTEN, EINEM BALKON ODER EINER TERRASSE STEHT DER SELBSTVERSORGUNG NICHTS MEHR IM WEGE.



Einsteigerbeete für Selbstversorger

Für einen Selbstversorgergarten inklusive Beerensträuchern ist eine Größe von rund 50 Quadratmetern ideal, wenn man sich zu zweit mit Gemüse, Kräutern und Beeren verwöhnen möchte.

Ein Gemüsebeet passt in fast jeden Garten, wenn es nur genug Sonne bekommt. Bei der Planung und Anlage ist es sinnvoll, immer »kurze Wege« vor dem Auge zu haben. Dann müssen Hacke und Rechen, Gießkanne und Schlauch nicht so weit getragen werden. Auch der Kompostplatz sollte sich in der Nähe der Beete befinden.



Bodenvorbereitung

Wenn der Standort festgelegt ist, geht es an die Bodenvorbereitung. Rasen und andere Pflanzen gilt es zu entfernen. Damit der Anbau von Gemüse den Boden nicht auslaugt, kann dieser verbessert werden.

- * Leichte Böden enthalten viel Sand und erwärmen sich bei Sonneneinstrahlung rasch, dafür versickert das Regen- oder Gießwasser ziemlich flott. Abhilfe schaffen Kompost (dieser speichert Wasser und Nährstoffe und erhöht den Humusgehalt) und Gesteinsmehl wie Bentonit. Die feinen Partikel verbinden die groben Sandteilchen im Boden und erhöhen zudem seine Fähigkeit, Wasser und Nährstoffe zu speichern. Sandböden sind leicht zu bearbeiten, müssen aber häufiger bewässert und gedüngt werden.
- * Ton- und Lehmböden lassen sich wie Knetmasse verformen und sind schwer zu »beackern«. Im Winter und Frühjahr sind sie nass und bleiben wie unter den Schuhsohlen kleben. Sie können mit Sand und reichlich Kompost verbessert werden, dann wachsen auch Jungpflanzen leichter an, deren zarte Wurzeln nicht so leicht in den harten Boden vordringen. Damit die Oberfläche im Sommer bei Regen nicht verschlämmt und steinhart wird, müssen Lehm- und Tonböden regelmäßig gehackt



werden. Wer sich das sparen möchte, deckt die Beetoberfläche einfach mit einer Schicht Kompost ab. Auch Rasenschnitt oder Stroh eignen sich als Mulch, der die Austrocknung des Bodens verhindert.

Wege und Einfassungen

Ein einfaches Brett reicht, um zwischen den Beeten trockenen Fußes zu den Pflanzen zu gelangen. Außerdem eignet es sich hervorragend als Schneckenfalle. Einfach morgens umdrehen und alle Schnecken, die sich auf der Unterseite versteckt haben, absammeln. Wege, die häufiger belaufen oder die regelmäßig mit der Schubkarre befahren werden, sollten eine feste Oberfläche aus Platten bekommen oder eine dicke Schicht aus Rindenmulch oder Holzhäckseln. So bleiben Schuhe und Reifen auch bei Nässe sauber. Beeteinfassungen können aus verschiedensten Materialien gebaut werden: aus Holzbrettern, Rundhölzern oder Stangen, aber auch aus Weidengeflecht, Steinplatten, hochkant gestellten Ziegeln oder Metallstreifen. Besonders praktisch ist eine Einfassung aus einem Schneckenzaun aus Blech mit eingeschlagener Kante. Schneckenzäune aus Drahtgeflecht oder Kunststoff haben sich dagegen weniger bewährt.

Gemüsebeete sollten nicht zu lang sein. Alle 2–3 m ist ein kleiner Querweg aus Platten oder einem Brett sinnvoll, damit man beim Gießen, Hacken und Ernten keine Umwege zurücklegen muss.



Schritt für Schritt: Beete anlegen

Beete anlegen, das geht (fast) im Handumdrehen. Beginnen Sie erst einmal mit einer kleineren Fläche, dann sieht man das Ergebnis deutlich schneller, und die Arbeit ist nicht so anstrengend.





Ein neues Beet wird am besten im Frühling angelegt, denn dann kann – ungefähr 10 Tage nach der Anlage – gleich gesät und gepflanzt werden. Die kurze Wartezeit ist wichtig, damit sich Lücken und Hohlräume im Boden schließen. Der Profi sagt, dass sich »die Erde setzen muss«. Wartet man jedoch zu lange, dann gedeihen schon die ersten Unkräuter, die bei der Aussaat oder beim Pflanzen stören. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, deckt das Beet nach der Vorbereitung mit einer Mulchfolie oder einem Unkrautschutzvlies ab, bis gesät oder gepflanzt werden kann. Die Breite des Beetes sollte etwa 1,2 m betragen. Egal, ob das Beet später einen Rahmen oder eine Einfassung bekommt – zuerst müssen einmal die Grasnarbe und der vorhandene Bewuchs entfernt werden. Zur Bodenverbesserung kommt auf die Erde im Beet noch eine Portion Kompost, Algenkalk und Gesteinsmehl.











Sattmacher: Kartoffeln

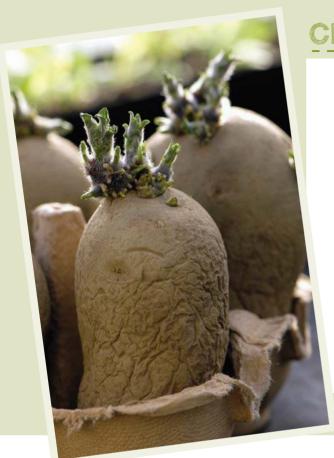
Kartoffeln sind das perfekte Gemüse für Selbstversorger. Sie sind wenig anspruchsvoll, Hauptsache, sie bekommen genug Dünger. Und man kann sie sowohl frisch verzehren als auch gut einlagern.

> Die Kartoffel gehört zu den Nachtschattengewächsen. Sie stammt ursprünglich aus Südamerika und wird seit etwa 13 000 Jahren angebaut. Man kennt mittlerweile über 3000 Sorten. Die stärkehaltigen Knollen sind echte Energiebomben und lecker obendrein! In der Küche lassen sie sich vielfältig verwenden: gekocht, als Gratin, gestampft, gebraten oder als Salat. Das Tolle: Kartoffeln können im kühlen Keller oder in einer frostsicheren Garage viele Monate gelagert werden und sorgen so auch im Winter für Nachschub an frischem Gemüse.

Anbau und Pflege

Kartoffeln stammen zwar aus den hohen Gebirgsregionen der Anden, bevorzugen aber dennoch einen warmen, sonnigen Standort. Kartoffeln sind sogenannte Starkzehrer, die viele Nährstoffe brauchen. Es ist also sinnvoll, die Beete schon im Herbst mit Kompost anzureichern. Im Frühjahr lässt sich dann mit ein paar Handvoll Hornspäne für eine ausreichende Startdüngung sorgen. Bei sandigen, leichten Böden kommen die Kartoffeln schon ab Mitte Mai ins Beet, ist der Boden im Garten schwerer und lehmiger,





Clever gemacht

KARTOFFELN VORTREIBEN:

Kartoffeln wachsen schneller, wenn sie vor dem Pflanzen im Beet angetrieben werden.

Das geht am besten in Eierkartons auf einer hellen, warmen Fensterbank.

- ★ Die Pflanz- oder Setzkartoffeln werden spätestens ab März bei Temperaturen um die 10-15 °C in Eierkartons vorgetrieben.
- * Schon nach ein paar Tagen werden die »Augen«, das sind die ruhenden Knospen in der Knolle, dick und beginnen auszutreiben.
- * Es macht nichts, wenn die Knollen dabei etwas schrumpelig werden. Sie haben genug Energie und Feuchtigkeit gespeichert, um die neuen Triebe versorgen zu können.
- * Ab Mitte/Ende April (nach 3–4 Wochen) geht es raus aufs Beet.

wartet man besser noch 1-2 Wochen. Die Knollen werden etwa 7-10 cm tief und im Abstand von etwa 30 cm gepflanzt. Zwischen den Reihen reicht ein halber Meter Abstand. Damit sich möglichst viele Knollen bilden, werden Kartoffeln angehäufelt. Das heißt, dass immer wieder neue Erde von den Seiten der Reihen an die Triebe gehäufelt wird, bis ein etwa 20-30 cm hoher Damm entstanden ist. Durch diesen Trick werden die Triebe länger und können mehr Kartoffelknollen bilden. Frühkartoffeln sind reif für die Ernte, wenn sich die ersten Blätter gelb verfärben. Wer ungeduldig ist, sticht auch schon einmal vorher mit der Grabe- oder Mistgabel neben den Damm, um nachzuschauen, ob

die Knollen schon groß genug sind. Frühkartoffeln brauchen 8–10 Wochen, späte Sorten zum Einlagern etwa 12–16 Wochen ab dem Pflanzen bis zur Ernte. Um den Platz zwischen den Reihen optimal auszunutzen, sät man Buschbohnen zwischen den frisch gepflanzten Kartoffelknollen.

Ertrag

Pro Pflanze kann man mit 0,5–1 kg Knollen rechnen. Dabei ist der Ertrag bei den frühen Sorten mit ihren kleinen, zarten Knollen etwas niedriger. Bei Lagerkartoffeln erntet man pro Reihe (1 m lang) etwa 2–3 kg, das sind ungefähr 4–6 kg/m².



Wurzelgemüse







Möhren

Daucus carota

J F M A M J J A S O N D - C

Saattiefe: 1-2 cm | Reihenabstand: 25-30 cm

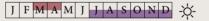
Aussaat: Direktsaat ab März bis Juni alle 3-4 Wochen; Pflege: wichtig ist die Sortenwahl passend zum Anbauzeitraum; Sämlinge ausdünnen; ab Mitte Mai mit einem Kulturschutznetz abdecken; Kulturdauer: Frühmöhren ab Aussaat 2,5-3 Monate, Lagermöhren 5-7 Monate; Beetpartner: Dill, Erbsen, Lauch. Sorten: früh: 'Amsterdamer', 'Pariser Markt', mittelfrüh: 'Nantaise 2/Milan', spät: 'Purple Haze', 'Milan'. Nährstoffbedarf: mittel.

Ertrag pro Quadratmeter: 1,5-4 kg.

66

Pastinake

Pastinaca sativa



Saattiefe: 2-3 cm | Reihenabstand: 40 cm

Aussaat: Direktsaat ab März bis April; Kältereiz bei zu früher Aussaat kann zum Schießen führen; späte Aussaaten weniger ertragreich; Pflege: nach dem Keimen auf 10 cm vereinzeln; nicht austrocknen lassen: ab Mitte Mai mit Kulturschutznetz gegen Möhrenfliegen abdecken; Kulturdauer: ab Aussaat 6-12 Monate; Beetpartner: Spinat, Zwiebeln.

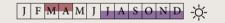
Sorten: 'Halblange Weiße', 'Aromata',

'White Gem', 'White King'. Nährstoffbedarf: mittel.

Ertrag pro Quadratmeter: 2-3 kg.

Petersilienwurzel

Petroselinum crispum subsp. tuberosum



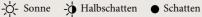
Saattiefe: 2-3 cm | Reihenabstand: 30 cm

Aussaat: Direktsaat ab März/April; Pflege: nach dem Keimen auf 5 cm vereinzeln; nicht austrocknen lassen; ab Mitte Mai mit Kulturschutznetz gegen Möhrenfliegen abdecken; braucht mehr Wasser als Möhren; mäßige Düngung; nicht sonderlich konkurrenzstark, daher regelmäßig Unkraut jäten; Kulturdauer: ab Aussaat 3–8 Monate; **Beetpartner:** Rettich, Tomate, Erdbeere.

Sorten: 'Halblange', 'Lange Oberlaaer'.

Nährstoffbedarf: mittel.

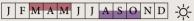
Ertrag pro Quadratmeter: 1,5-3 kg.



= Ernte

Knollensellerie

Apium graveolens



Saattiefe: 0,5 cm | Pflanzabstand: 40 × 40 cm

Aussaat: ab März in flache Schalen aussäen, nach 4 Wochen in kleine Töpfchen pikieren; **Pflanzung:** ab Mai/Juni; **Pflege:** Sellerie braucht viel Dünger und darf nicht austrocknen, sonst werden die Knollen faserig, oder er blüht vorzeitig; Knollen zum Einlagern bis Oktober reifen lassen; Kulturdauer: ab Aussaat 6-7 Monate; Beetpartner: Buschbohnen, Brokkoli, Lauch, Tomaten.

Sorten: 'Bergers Weiße Kugel', 'Ortho'.

Nährstoffbedarf: hoch.

Ertrag pro Quadratmeter: 3–5 kg.

Fenchel

Foeniculum vulgare



Saattiefe: 1 cm | Pflanzabstand: 30 × 40 cm

Aussaat: ab März in Schalen oder kleinen Töpfen; Pflanzung: ab Mitte Mai, nicht zu tief, sonst bilden sich flache Knollen, und der Fenchel blüht vorzeitig; Pflege: nicht zu feucht halten, aber auch nicht austrocknen lassen: sobald sich die Knollen bilden, mit Hornspänen düngen; Kulturdauer: ab Aussaat 4-6 Monate; Beetpartner: Gurken, Erbsen, Salat, Endivie. Sorten: Sommeranbau: 'Fino', 'Perfection', 'Selma', 'Rondo'; Aussaat im Juni, Frnte im Herbst: 'Sirio'.

Ertrag pro Quadratmeter: 1–1,5 kg.

Nährstoffbedarf: mittel.

Rettich

Raphanus sativus



Saattiefe: 2-3 cm | Reihenabstand: 25 cm

Aussaat: ab März bis August direkt ins Beet: Pflege: der Boden muss feucht bleiben, sonst werden die Rettiche hohl und pelzig; keinen frischen Kompost geben, besser das Beet im Herbst mit Kompost düngen; Kulturdauer: Früh- und Sommerrettiche 2-3 Monate, Winterrettich 3-4 Monate; Beetpartner: Salat, Spinat, Erbsen, Buschbohnen. **Sorten:** Frühling: 'Ostergruß'; Sommer:

'Züricher Markt'; Herbst: 'Blauer Herbst und Winter'.

Nährstoffbedarf: mittel.

Ertrag pro Quadratmeter: 1,5-2,5 kg.









Es summt und summt: Bienen

Bienen halten ist in – nicht nur auf dem Land, sondern auch in der Stadt. Gerade dort bieten die Gärten und Balkone den emsigen Insekten Nahrung, den sie in leckeren Honig verwandeln.

Das Gärtnern ist Silvia Appels große Leidenschaft, und da dürfen ihrer Meinung nach Bienen nicht fehlen! Die studierte Medienmanagerin lebt ihren Traum und hat ihr grünes Hobby zum Beruf gemacht: das Bloggen über Garten, Balkon, Bienen und Natur. Neben ihrem Blog »Garten Fräulein« betreibt sie einen Onlineshop und hat bereits mehrere Bücher geschrieben, sie ist für Zeitschriften tätig und als Garten-Expertin bei Vorträgen und Veranstaltungen gefragt.

Auch das Garten Fräulein ist vor
Stichen nicht sicher.
Deshalb heißt es
jedes Mal, wenn am
Bienenstock gearbeitet
wird: Schutzmontur
und Haube auf!



Wie kommt denn das Garten Fräulein zur Imkerei und Bienenhaltung?

Silvia Appel: Als ich noch auf dem Land bei meinen Eltern gewohnt habe, hat unser Nachbar angefangen zu imkern. Die Bienenkästen standen auf dem angrenzenden Grundstück, und ich fand das sehr spannend. Noch dazu esse ich Honig für mein Leben gerne! So richtig fürs Imkern begann ich mich aber zu interessieren, als ich meinen ersten eigenen Garten gepachtet habe. Ein paar Jahre sind noch ins Land gezogen, bis ich mich ganz und gar für Bienen entschieden habe. Ein glücklicher Zufall war letztlich »schuld« daran. Der Imkerverein Würzburg hat der Urban Gardening Gruppe, in der ich aktiv bin, angeboten, beim Kurs »Imkern auf Probe« mitzumachen. Gesagt, getan, seitdem bin ich Imkerin!

Welche Blumen empfiehlst du für deine Bienen im Garten?

Silvia Appel: Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Blüten nicht gefüllt sind, denn da gibt es kaum Nektar für die Bienen zu holen. Die Vielfalt macht's, sodass der Teller das ganze Jahr über reichlich gedeckt ist. Im Frühling Krokusse, Traubenhyazinthen, Narzissen. Im Sommer eine Bienenweide mit Ringelblumen, Phacelia und Stauden, dazu Kräuter wie Lavendel und Oregano. Im Herbst



Silvia Appel: Das ist unterschiedlich, denn jedes Jahr ist schließlich anders. Mal gibt es viel Honig, mal weniger. Aber in der Regel kommen so um die 20–30 kg pro Volk zusammen. Das ist reichlich zum Selberessen und Freundebeschenken. Im kommenden Bienenjahr möchte ich aber noch mindestens ein weiteres Volk aufstellen.

Gibt es rechtliche Vorschriften, die man bei der Haltung beachten muss?

Silvia Appel: Ja, die gibt es, aber dabei steht vor allem das Wohl der Bienen und Verbraucher im Vordergrund. Bienenstöcke aufzu-

stellen bedarf keiner Genehmigung, aber die Nachbarn zu informieren ist schon ratsam. Außerdem muss man dem zuständigen Veterinäramt melden, wo die Bienenvölker stehen. Bricht eine Bienenkrankheit aus, kann so alles besser geregelt und überwacht werden. Will man den Honig verkaufen, gibt es eine Honigverordnung, an die man sich halten muss. Bricht ein Schwarm aus, greift das »Schwarmrecht«, und man darf ohne Genehmigung fremde Grundstücke betreten. Am besten sollte man sich hier vor dem Kauf eines Volkes gründlich einlesen.



Knackiger Salat, zuckersüße Erdbeeren oder aromatische Kräuter – selbst angebaut schmeckt's doch am besten! Ob im eigenen Garten, im Hinterhof oder auf der Ackerparzelle. Selbstversorgung ist ganz einfach und geht überall. Worauf noch warten? An die Schaufel, fertig, los!

Hier finden Sie alle **Basics**, die Sie für eine reiche Ernte brauchen. Natürlich biologisch und nachhaltig.

Best of: Diese robusten und pflegeleichten Kräuter, Obstund Gemüsesorten wachsen und gedeihen garantiert!

Go green: Einfache Ideen zum Selbermachen lassen Ihren grünen Daumen wachsen.





